

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/5/20	10.83	11.67	26.48	254.32	0.15
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				16.64	21.46	55.09	480.32	1.58
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой и птицей	200/25	8.73	3.27	11.55	110.28	14.89
2	336	Капуста тушенная с мясом	200	3.09	4.85	14.14	112.65	35.14
3		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
5	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого				16.89	8.85	65.17	449.01	50.39
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40.00	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30	0.57	2.67	2.34	36.00	2.10
3	392	Хлеб пшеничный Чай	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
4		с сахаром	180\10	0.06	0.01	6.99	28.00	0.04
5		Кондитерское изделие	50	0.84	0.99	23.19	105.00	0.00
Итого				8.07	8.47	42.46	274.72	2.14
ИТОГО за весь день:				42.14	39.14	192.06	1327.05	57.71